Health Canada Santé Canada

Canadians and Healthy Eating: *how are we doing?*

NUTRITION HIGHLIGHTS NATIONAL POPULATION HEALTH SURVEY 1994-95

March 1997

About the NPHS and nutrition

The National Population Health Survey (NPHS) is a longitudinal survey on the health of Canadians. Conducted by Statistics Canada, the survey is designed to measure the health status of Canadians and to add to the existing body of knowledge about the determinants of health. The NPHS, which relies on respondents' self-reported health information, will survey the same group of respondents every two years for up to 20 years.

A number of Health Canada's supplementary questions to the 1994-95 NPHS related to nutrition. These questions focused on two key healthy eating messages-increasing starch and fibre consumption, and decreasing fat consumption-as well as on information about self-rated eating habits, self-reported height and weight, and sources of nutrition information.

Healthy eating is well recognized as an important way of actively promoting health. Healthy eating provides essential nutrients for proper growth and development, and can help reduce the risk of developing a variety of nutrition-related problems – including heart disease, cancer, obesity, hypertension (high blood pressure), osteoporosis, anaemia, dental decay and some bowel disorders. Healthy eating also contributes to an overall sense of well-being and helps people to look, feel and perform better.

Nutrition Recommendations, Canada's Guidelines for Healthy Eating, and *Canada's Food Guide to Healthy Eating*, introduced by Health Canada in the early 1990s, form the basis of nationally recognized eating messages and a wide range of nutrition initiatives across the country. The *Guidelines* adapted the scientific *Nutrition Recommendations* into consumer-friendly statements. *Canada's Food Guide to Healthy Eating*, based on the *Guidelines*, gave consumers more detailed information on establishing a healthy eating pattern through the daily selection of food.

What is healthy eating? Five key messages...

- Enjoy a *variety* of foods.
- Emphasize cereals, breads, other grain products, vegetables and fruits.
- Choose lower-fat dairy products, leaner meats and foods prepared with little or no fat.
- Achieve and maintain a healthy body weight by enjoying regular physical activity and healthy eating.
- Limit salt, alcohol and caffeine (*Canada's Guidelines for Healthy Eating*).

How have Canadians responded to these healthy eating messages since they were first introduced? Are they aware of the key messages? Are they taking steps to act on them? If yes, what steps are they taking?

To help find the answers, Health Canada included questions in a supplement to the 1994-95 National Population Health Survey (NPHS) conducted by Statistics Canada. A sample of 13 400 Canadians 12 years of age and over responded to Health Canada's questions. Survey data were adjusted (weighted) prior to analysis to represent close to 24 million people from across Canada's 10 provinces. All NPHS data are based on *self-reported* responses.

M121

IMPORTANT NOTE CONCERNING THE FOLLOWING PAGES

THE PAGES WHICH FOLLOW HAVE BEEN FILMED TWICE IN ORDER TO OBTAIN THE BEST REPRODUCTIVE QUALITY

USERS SHOULD CONSULT ALL THE PAGES REPRODUCED ON THE FICHE IN ORDER TO OBTAIN A COMPLETE READING OF THE TEXT.

REMARQUE IMPORTANTE CONCERNANT LES PAGES QUI SUIVENT

LES PAGES SUIVANTES ONT ÉTÉ REPRODUITES EN DOUBLE AFIN D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE REPRODUCTION

LES UTILISATEURS DOIVENT CONSULTER TOUTES LES PAGES REPRODUITES SUR LA FICHE AFIN D'OBTENIR LA LECTURE DU TEXTE INTÉGRAL

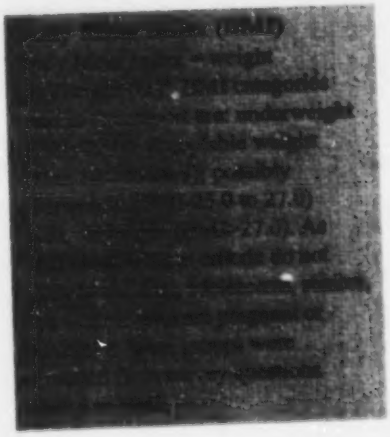
micromedia
a division of IHS Canada

20 Victoria Street
Toronto, Ontario M5C 2N8
Tel.: (416) 362-5211
Toll Free: 1-800-387-2689
Fax: (416) 362-6161
Email: info@micromedia.on.ca

Reducing Dietary Fat

"Choose lower-fat dairy products, leaner meats and foods prepared with little or no fat."

Canada's Guidelines for Healthy Eating



Consumers across the country appear to be aware of the "choose lower-fat" message. In fact, the results of the NPHS show that many people are concerned about the fat in the food they eat and are taking steps to change their eating habits.

Who's concerned

Over two thirds (68%) of Canadians over the age of 12 years say they are concerned about the amount of fat in their food. Concern about fat varies according to a number of factors, including sex, age and income. For example:

- People aged 45 to 64 are more likely than those in any other age group to be concerned about the amount of fat in the foods they eat, with 77% expressing concern. Interest among other adult age groups is also substantial, ranging from 63% among 20 to 24-year-olds to 73% among those 65 years and older. Almost one half (46%) of 12 to 19-year-olds report concern about the fat in their diet.
- Fewer women and men who are underweight (i.e., those with a BMI of less than 20 – see sidebar this page – based on self-reported height and weight) report concern about their fat intake (68% of women and 42% of men) compared to those in other BMI categories.
- People who are overweight (BMI>27) are the most concerned (83% of women, 69% of men) about dietary fat.

Concern equals action

Most people (86%) who express concern about the amount of fat in their diet are doing something to reduce their fat consumption. Of those concerned, more women (89%) than men (83%) report taking action to lower their dietary fat intake.

Regardless of income level or where they live, Canadians who are concerned about the amount of fat in their diet report changing the way they eat. In a similar vein, concerned Canadians of all weights are equally likely to report taking action to reduce the amount of fat they consume.

The proportion of concerned Canadians taking steps to reduce the fat in the foods they eat steadily increases as age increases. While 86% of concerned 20 to 24-year-olds report taking action to reduce the fat in foods they eat, more than nine out of ten (92%) Canadians aged 65 and older report taking some steps.

What people are doing...

More than half of all concerned Canadians say they are taking six or more of the following steps to reduce the amount of fat in their food:

Most frequently mentioned...

- using less butter, oil, salad dressing 81%
- eating less fried or deep-fried foods 80%
- eating leaner meats, poultry, fish 79%
- using fewer high-fat milk products 71%
- using more low-fat milk products 67%
- eating fewer snacks such as chips and chocolate bars 64%
- choosing lower-fat content foods 61%
- baking, broiling or microwaving foods 60%

Less frequently mentioned...

- cutting down on nuts and seeds 34%
- using meat alternatives 28%

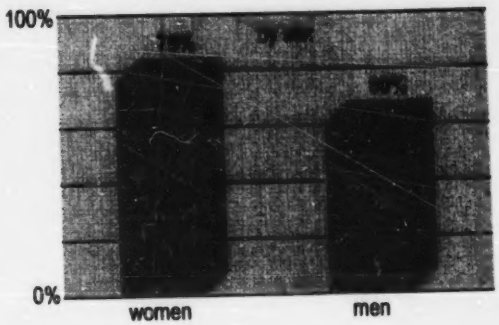
What people said...

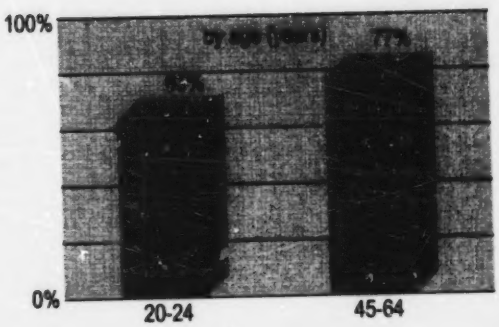
Many Canadians believe that lower-fat foods:

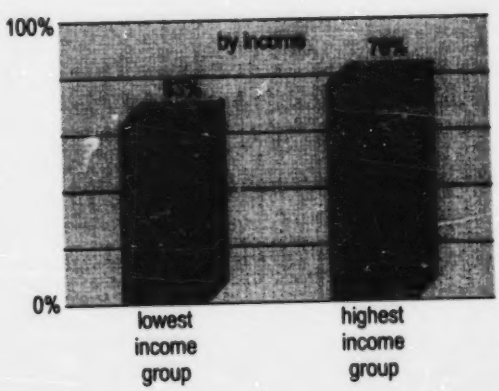
- are readily available 79%
- are easy to prepare 65%
- taste good 57%

In addition, 64% say that food labels show the amount of fat content. Relatively few people (36%) believe that lower-fat foods are expensive.

Who's concerned about fat?







Reducing Dietary Fat

"Choose lower-fat dairy products, leaner meats and foods prepared with little or no fat."

Canada's Guidelines for Healthy Eating

Consumers across the country appear to be aware of the "choose lower-fat" message. In fact, the results of the NPHS show that many people are concerned about the fat in the food they eat and are taking steps to change their eating habits.

Who's concerned

Over two thirds (68%) of Canadians over the age of 12 years say they are concerned about the amount of fat in their food. Concern about fat varies according to a number of factors, including sex, age and income. For example:

- People aged 45 to 64 are more likely than those in any other age group to be concerned about the amount of fat in the foods they eat, with 77% expressing concern. Interest among other adult age groups is also substantial, ranging from 63% among 20 to 24-year-olds to 73% among those 65 years and older. Almost one half (46%) of 12 to 19-year-olds report concern about the fat in their diet.
- Fewer women and men who are underweight (i.e., those with a BMI of less than 20 – see sidebar this page – based on self-reported height and weight) report concern about their fat intake (68% of women and 42% of men) compared to those in other BMI categories.
- People who are overweight (BMI>27) are the most concerned (83% of women, 69% of men) about dietary fat.

Concern equals action

Most people (86%) who express concern about the amount of fat in their diet are doing something to reduce their fat consumption. Of those concerned, more women (89%) than men (83%) report taking action to lower their dietary fat intake.

Regardless of income level or where they live, Canadians who are concerned about the amount of fat in their diet report changing the way they eat. In a similar vein, concerned Canadians of all weights are equally likely to report taking action to reduce the amount of fat they consume.

The proportion of concerned Canadians taking steps to reduce the fat in the foods they eat steadily increases as age increases. While 86% of concerned 20 to 24-year-olds report taking action to reduce the fat in foods they eat, more than nine out of ten (92%) Canadians aged 65 and older report taking some steps.

Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index = weight (kg)/height $(m)^2$. BMI categories used in this report are: underweight (BMI<20.0); acceptable weight (BMI 20.0 to 24.9); possibly overweight (BMI 25.0 to 27.0) and overweight (BMI>27.0). As BMI classification criteria do not apply to children, adolescents, seniors, and women who are pregnant or lactating – these groups were excluded from survey questions related to BMI.

What people are doing...

More than half of all concerned Canadians say they are taking six or more of the following steps to reduce the amount of fat in their food:

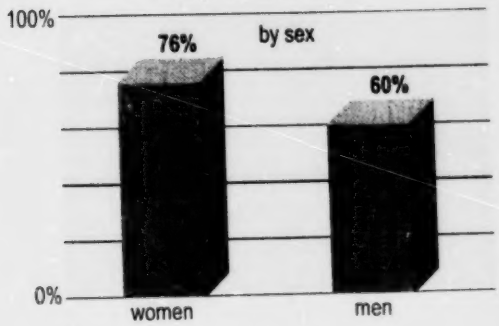
Most frequently mentioned...

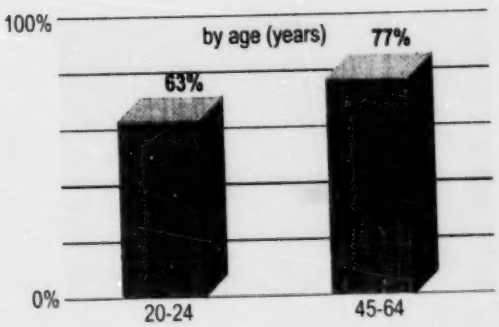
- using less butter, oil, salad dressing 81%
- eating less fried or deep-fried foods 80%
- eating leaner meats, poultry, fish 79%
- using fewer high-fat milk products 71%
- using more low-fat milk products 67%
- eating fewer snacks such as chips and chocolate bars 64%
- choosing lower-fat content foods 61%
- baking, broiling or microwaving foods 60%

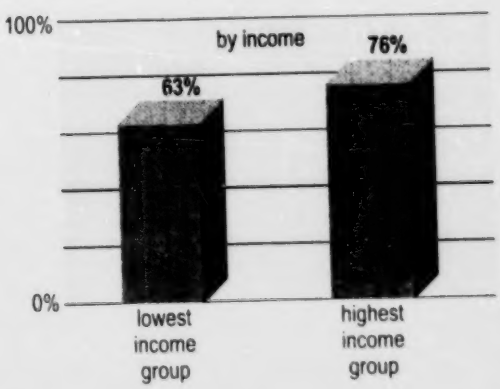
Less frequently mentioned...

- cutting down on nuts and seeds 34%
- using meat alternatives 28%

Who's concerned about fat?







What people said...

Many Canadians believe that lower-fat foods:

- are readily available 79%
- are easy to prepare 65%
- taste good 57%

In addition, 64% say that food labels show the amount of fat content. Relatively few people (36%) believe that lower-fat foods are expensive.

Increasing Starch and Fibre Intake

Emphasizing cereals, breads, other grain products, vegetables and fruits is a practical way for Canadians to increase the carbohydrates (starch) and fibre in the foods they eat. NPHS results suggest that the message to emphasize these foods is being heard and acted upon by many Canadians.

"Emphasize cereals, breads, other grain products, vegetables and fruits."

Canada's Guidelines for Healthy Eating

Who's concerned?

Almost half (44%) of Canadians say they are concerned about getting enough starch and fibre in their diet. More precisely:

- Over one half of Canadians aged 65 and older are concerned about getting enough starch and fibre in their diet (55%) – compared to only 36% of their counterparts in the 20 to 24-year-age group.
- The youngest age groups surveyed appear to be the least concerned about getting enough starch and fibre – with 25% of 12 to 19-year-olds saying they are concerned.

Taking action on starch and fibre

Three out of five Canadians (60%) who say they are concerned about the amount of starch and fibre in their diet are doing something about it. Of those concerned:

- 64% in the highest income category are taking action to increase the amount of starch and fibre in their diet, compared to 54% in the lowest income category.
- More women (64%) than men (54%) are taking steps to increase starch and fibre intake.
- Action to increase starch and fibre increases with age among adults (from 59% among 20 to 24-year-olds, to 65% for those aged 45 to 64), although action falls off slightly (57%) among seniors aged 65+.
- Adolescents are the least likely of all age groups to increase starch and fibre, with 40% of those concerned taking action.

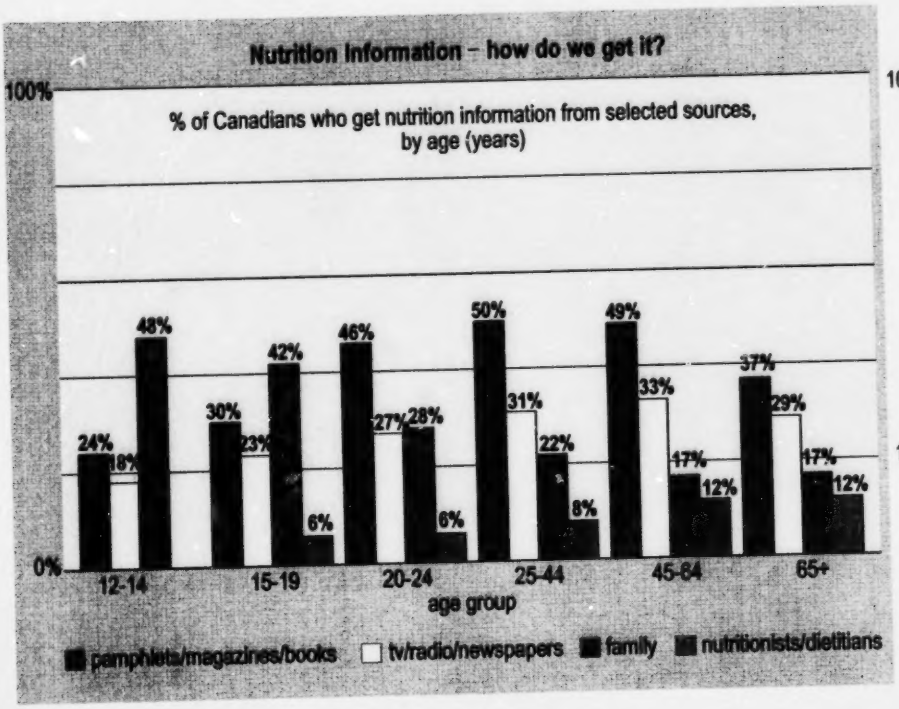
Getting more starch and fibre

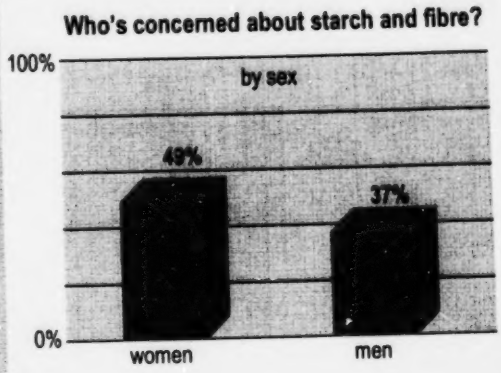
The most frequently reported steps to increase starch and fibre intake (among those concerned) are:

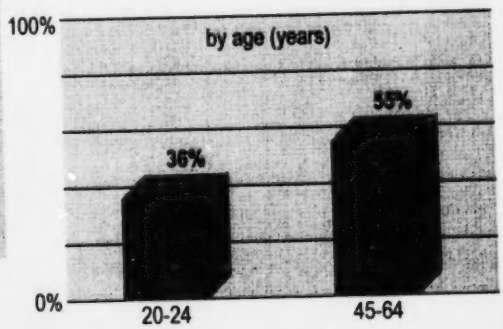
	women	men
• eating fruits and vegetables at most meals	86%	84%
• eating whole grain products	80%	78%
• eating meals with less meat	64%	54%
• choosing foods high in fibre	55%	53%
• baking with whole wheat flour and bran	45%	37%
• using meat alternatives	35%	31%

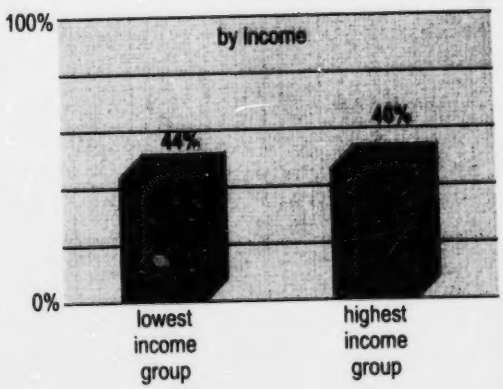
Where do people get nutrition information?

It appears from the results of the 1994-95 NPHS that many Canadians are hearing nutrition messages about healthy eating. But where are they getting their information?





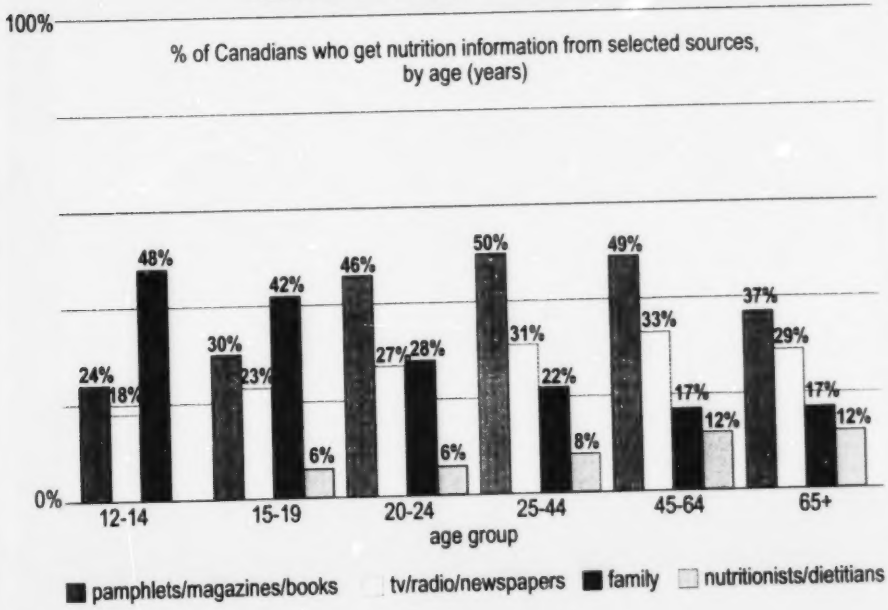




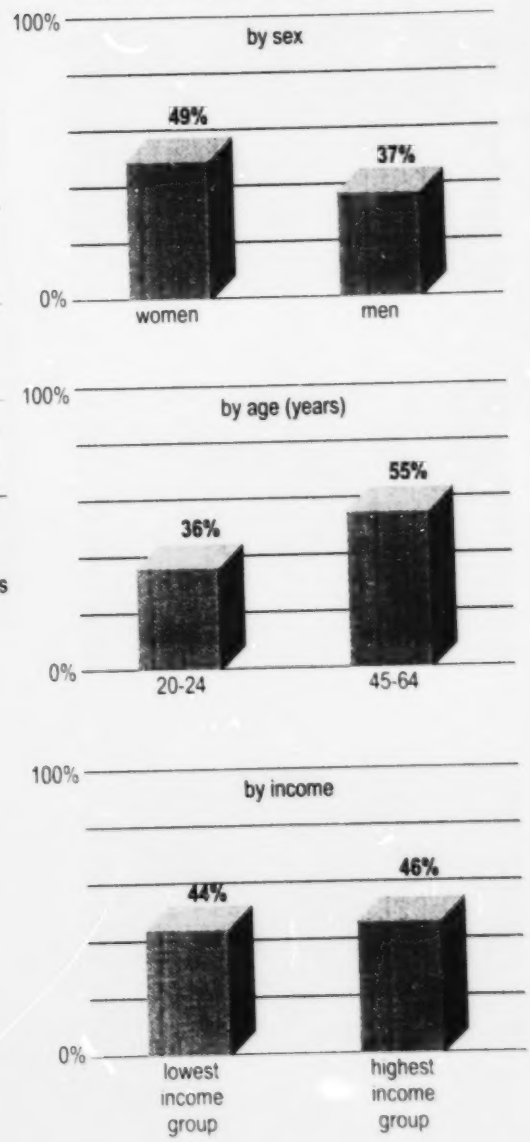
Where do people get nutrition information?

It appears from the results of the 1994-95 NPHS that many Canadians are hearing nutrition messages about healthy eating. But where are they getting their information?

Nutrition Information – how do we get it?

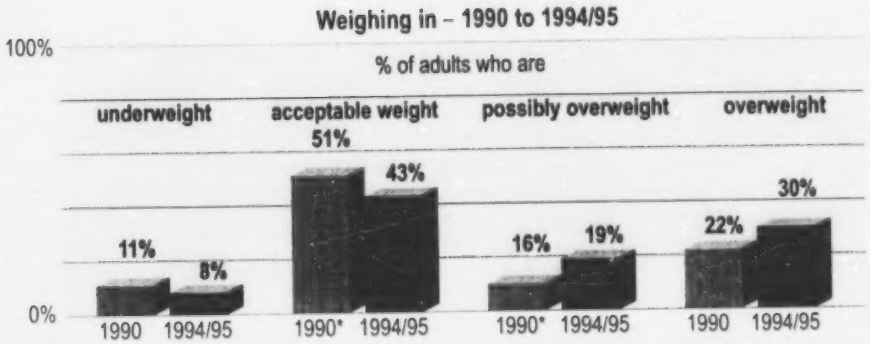


Who's concerned about starch and fibre?



How Canadians Weigh In

Self-reported height and weight collected in the NPHS was used to calculate Body Mass Index (BMI). BMI is widely accepted as a simple and fairly accurate way to assess body weight from the viewpoint of potential health risks. (See sidebar, page 2, for a description of BMI categories.)



*1990 data are from Health Canada's *Health Promotion Survey 1990: technical report*, which defines acceptable weight as 20.0-25.0 and possibly overweight as 25.1-27.0.

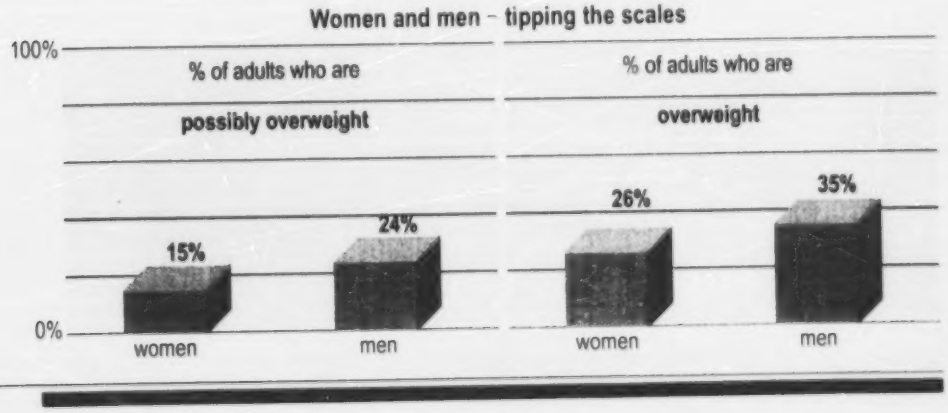
A full 30% of Canadians between the ages of 20 and 64 are overweight. Whereas 20% of men aged 20 to 24 are in the overweight category, this proportion increases to 43% for men aged 55 to 64. A similar trend is found among women – only 17% of women aged 20 to 24 are "overweight," compared to 35% of those aged 55 to 64.

On a more positive note, a smaller proportion of Canadians, particularly women, are in the underweight category than was the case in 1990. The proportion of women categorized as "underweight" has dropped from 18% in 1990 to 12% in 1994/95.

Who's trying to lose weight?

Two out of five women (40%) and nearly one quarter of men (23%) were trying to lose weight in 1994/95. Efforts to lose weight start young – among 12 to 14-year-olds, 27% of girls and 14% of boys report trying to lose weight. Who else is trying to lose weight?

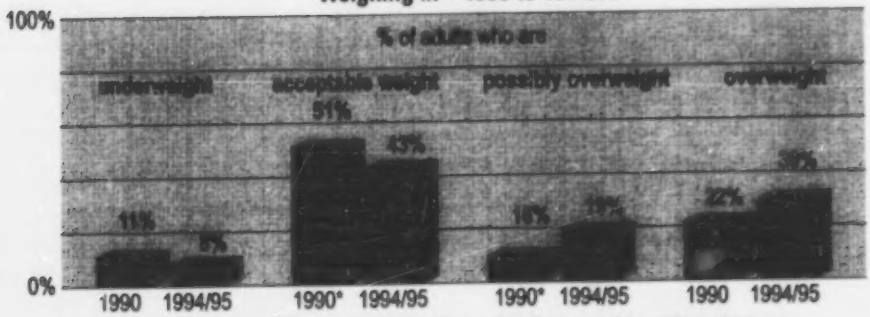
- 70% of overweight women, and 48% of overweight men are trying to lose weight.
- Generally, more women than men in all weight categories, including 63% of possibly overweight women compared to 26% of possibly overweight men are trying to lose weight.
- Even people who are an acceptable weight are trying to lose – including 37% of women in this category, compared to only 8% of men who are an acceptable weight.



How Canadians Weigh In

Self-reported height and weight collected in the NPHS was used to calculate Body Mass Index (BMI). BMI is widely accepted as a simple and fairly accurate way to assess body weight from the viewpoint of potential health risks. (See sidebar, page 2, for a description of BMI categories.)

Weighing in – 1990 to 1994/95



*1990 data are from Health Canada's *Health Promotion Survey 1990: technical report*, which defines acceptable weight as 20.0-25.0 and possibly overweight as 25.1-27.0.

A full 30% of Canadians between the ages of 20 and 64 are overweight. Whereas 20% of men aged 20 to 24 are in the overweight category, this proportion increases to 43% for men aged 55 to 64. A similar trend is found among women – only 17% of women aged 20 to 24 are "overweight," compared to 35% of those aged 55 to 64.

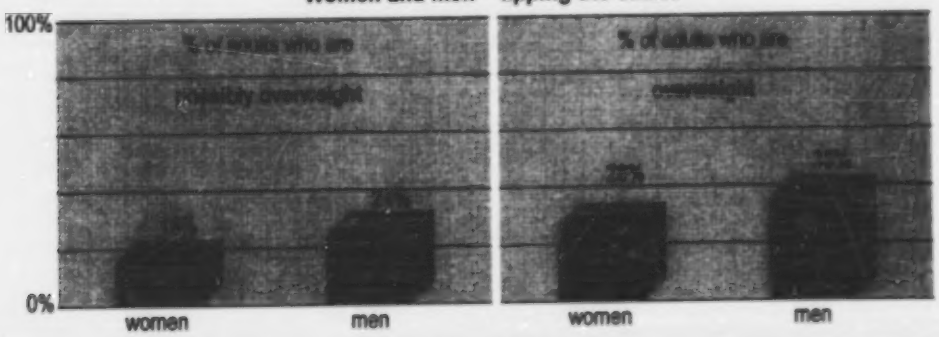
On a more positive note, a smaller proportion of Canadians, particularly women, are in the underweight category than was the case in 1990. The proportion of women categorized as "underweight" has dropped from 18% in 1990 to 12% in 1994/95.

Who's trying to lose weight?

Two out of five women (40%) and nearly one quarter of men (23%) were trying to lose weight in 1994/95. Efforts to lose weight start young – among 12 to 14-year-olds, 27% of girls and 14% of boys report trying to lose weight. Who else is trying to lose weight?

- 70% of overweight women, and 48% of overweight men are trying to lose weight.
- Generally, more women than men in [illegible] weight categories, including [illegible]% of possibly overweight women compared to 26% of possibly overweight men are trying to lose weight.
- Even people who are an acceptable weight are trying to lose – including 37% of women in this category, compared to only 8% of men who are an acceptable weight.

Women and men – tipping the scales



How Canadians Rate Their Eating Habits

The 1994-95 NPHS asked Canadians of all ages to rate their eating habits. Almost half of Canadians (46%) say that their eating habits are "excellent" or "very good." How people rate their eating habits seemed to be related to age and income. For instance:

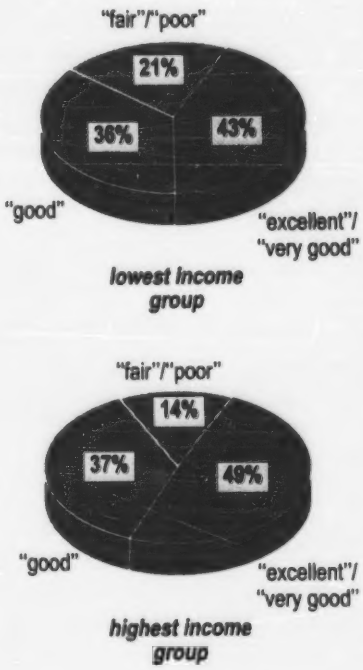
- While 36% of young adults between the ages of 20 and 24 report having "excellent" or "very good" eating habits, the proportion rises to 58% of adults aged 65+.
- Fewer people in the highest income category (14%) rate their eating as "fair" or "poor" than those in the lowest income category (21%).

With respect to reducing dietary fat, and increasing starch and fibre consumption, survey results show that:

- 72% of Canadians who rate their eating habits as "excellent" or "very good" are concerned about the amount of fat in their food – of these, 90% are taking steps to reduce the amount of fat in the food they eat.
- 59% of those who rate their eating habits as "fair" or "poor" are concerned about dietary fat – with 77% taking action to reduce fat consumption.
- Close to one half (48%) of Canadians who rate their eating habits as "excellent" or "very good" express concern about the amount of starch and fibre in their diet – compared to just over a third (35%) of those who rate their eating as either "fair" or "poor."
- As with fat, more people who rate their eating habits as "excellent" or "very good" are also taking steps to increase the amount of starch and fibre in the foods they eat (62%, compared to 56% of those who rate their eating habits as "fair" or "poor").

Income and self-rated eating habits

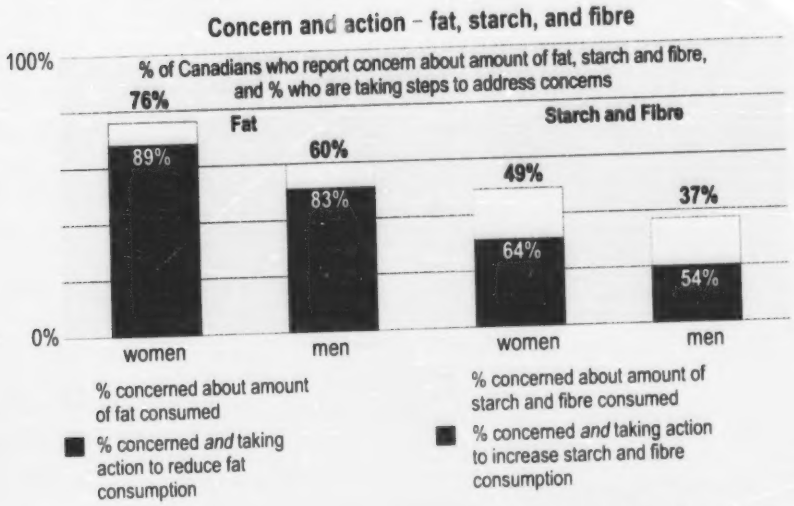
"My eating habits are . . .



Wrapping It Up

In general, Canadians' eating habits are moving in the direction of current recommendations. Healthy eating messages are reaching many consumers who are taking a number of steps consistent with them.

These results seem to indicate that not only do people understand healthy eating messages, they also take solid action to change eating behaviours and habits. Clearly, there is a need to continue efforts to reach more Canadians. In particular, messages aimed at increasing starch and fibre intake as part of a healthy eating pattern need to be more broadly promoted. It is also important to provide meaningful direction to help more consumers, especially men, take steps to lower their fat intake. The continued prevalence of overweight also requires attention.



For more information ...

The analysis done to date is only a start. Because of the large sample size, the NPHS offers a rich source of data that could be explored in sub-samples of the population (such as youth, women, income groups), and/or cross-analyzed in ways to broaden our understanding of consumers. Further analysis and synthesis of the NPHS data is encouraged. Data access has been facilitated by the recent Data Liberation Initiative (DLI) which makes the microdata file for the 1994-95 NPHS supplementary questions available free of charge to all universities and university-affiliated health promotion centres with a membership in the DLI. For more information, contact the university library or the Data Liberation Initiative, Statistics Canada, (613) 951-5904. Other sectors interested in accessing NPHS data can contact Statistics Canada by calling (613) 951-1653.

Data sources

Health and Welfare Canada. *Nutrition Recommendations...A Call for Action* Ottawa: Minister of Supply and Services Canada 1991.

Health and Welfare Canada, Stephens T., Fowler Graham D., editors. *Canada's Health Promotion Survey 1990: technical report* Ottawa: Minister of Supply and Services Canada 1993.

Health Canada. *Canada's Food Guide to Healthy Eating* Ottawa: Minister of Supply and Services Canada 1992.

Health Canada. *Report on the 1994-1995 National Population Health Survey: Nutrition Component,* Unpublished report prepared by for the Nutrition Programs Unit, 1996.

In addition, some data were from special runs of the NPHS nutrition data.

Published by authority of the Minister of Health.

Également disponible en français sous le titre **Les habitudes alimentaires au Canada** – *Où en sommes-nous*

© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997

Cat. No. H49-107/1997E

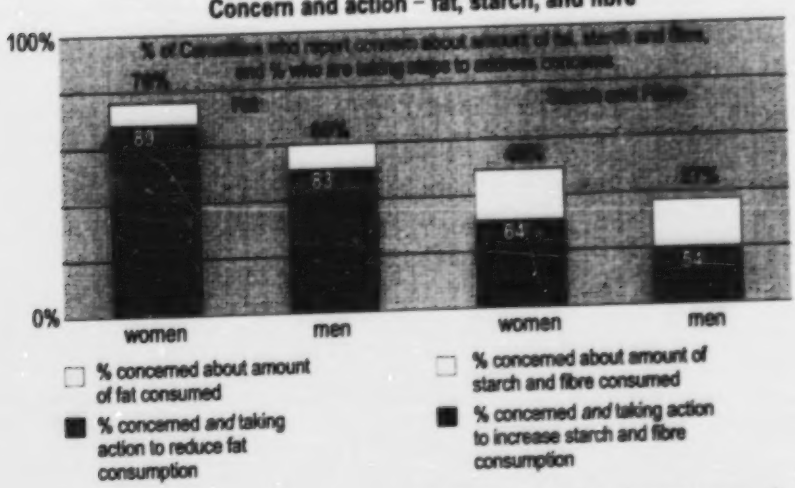
ISBN: 0-662-25657-3

Wrapping It Up

In general, Canadians' eating habits are moving in the direction of current recommendations. Healthy eating messages are reaching many consumers who are taking a number of steps consistent with them.

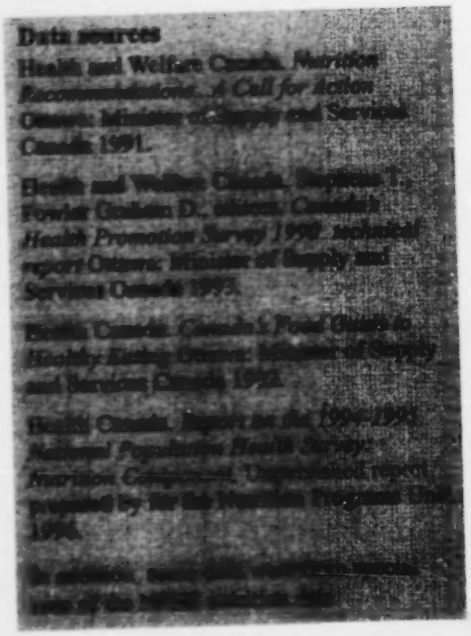
These results seem to indicate that not only do people understand healthy eating messages, they also take solid action to change eating behaviours and habits. Clearly, there is a need to continue efforts to reach more Canadians. In particular, messages aimed at increasing starch and fibre intake as part of a healthy eating pattern need to be more broadly promoted. It is also important to provide meaningful direction to help more consumers, especially men, take steps to lower their fat intake. The continued prevalence of overweight also requires attention.

Concern and action – fat, starch, and fibre


100%
0%
women
men
women
men
% concerned about amount of fat consumed
% concerned *and* taking action to reduce fat consumption
% concerned about amount of starch and fibre consumed
% concerned *and* taking action to increase starch and fibre consumption

For more information ...

The analysis done to date is only a start. Because of the large sample size, the NPHS offers a rich source of data that could be explored in sub-samples of the population (such as youth, women, income groups), and/or cross-analyzed in ways to broaden our understanding of consumers. Further analysis and synthesis of the NPHS data is encouraged. Data access has been facilitated by the recent Data Liberation Initiative (DLI) which makes the microdata file for the 1994-95 NPHS supplementary questions available free of charge to all universities and university-affiliated health promotion centres with a membership in the DLI. For more information, contact the university library or the Data Liberation Initiative, Statistics Canada, (613) 951-5904. Other sectors interested in accessing NPHS data can contact Statistics Canada by calling (613) 951-1653.



Published by authority of the Minister of Health.

Également disponible en français sous le titre **Les habitudes alimentaires au Canada** – *Où en sommes-nous*

© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997

Cat. No. H49-107/1997E

ISBN: 0-662-25657-3

Les habitudes alimentaires au Canada – *Où en sommes-nous?*

Faits saillants sur la nutrition. Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-1995

Mars 1997

Une saine alimentation, comme chacun le sait, contribue activement à la santé. Elle fournit les éléments nutritifs nécessaires à la croissance et au développement et peut aider à prévenir les problèmes liés à la nutrition, notamment les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité, l'hypertension, l'ostéoporose, l'anémie, la carie dentaire et certains troubles intestinaux. Une saine alimentation contribue également au bien-être et aide les gens à avoir meilleure mine, à se sentir mieux et à mieux s'acquitter de leurs tâches.

Les *Recommandations sur la nutrition*, les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes* et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, publiés par Santé Canada au début des années 1990, forment la base des messages sur la nutrition reconnus à l'échelle nationale et de toute une gamme d'initiatives liées à la nutrition qui sont mises en oeuvre d'un bout à l'autre du pays. Les *Recommandations alimentaires* sont une adaptation à l'intention des consommateurs d'énoncés scientifiques, les *Recommandations sur la nutrition*. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, basé sur les *Recommandations alimentaires*, donne aux consommateurs plus de détails sur la façon d'adopter de bonnes habitudes alimentaires en choisissant judicieusement chaque jour les aliments qu'on consomme.

Comment les Canadiens et les Canadiennes ont-ils réagi à ces messages sur une saine alimentation depuis qu'ils ont été diffusés pour la première fois? Connaissent-ils les messages clés? Prennent-ils des mesures pour améliorer leur alimentation? Si tel est le cas, quelles mesures prennent-ils?

Pour aider à trouver les réponses à ces questions, Santé Canada a ajouté un questionnaire à l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) de 1994-1995 menée par Statistique Canada. Un échantillon de 13 400 Canadiens et Canadiennes de 12 ans et plus a répondu aux questions de Santé Canada. Les données de l'enquête ont été pondérées avant d'être analysées de manière à représenter près de 24 millions de personnes dans les dix provinces canadiennes. Toutes les données de l'ENSP sont basées sur des réponses *autodéclarées*.

Qu'est-ce qu'une saine alimentation? Cinq messages clés...

- Agrémentez votre alimentation par la *variété*.
- Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
- Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
- Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, allez-y avec modération. (*Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*)

À propos de l'ENSP et de la nutrition

L'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) est une enquête longitudinale sur la santé des Canadiens et Canadiennes. Réalisée par Statistique Canada, elle est conçue pour mesurer l'état de santé des Canadiens et pour enrichir la base de connaissances actuelle sur les déterminants de la santé. Dans le cadre de l'ENSP, qui repose sur de l'information sur la santé autodéclarée par les répondants, on interrogera le même groupe de répondants tous les deux ans, pendant une période allant jusqu'à 20 ans.

Un certain nombre des questions que Santé Canada a ajoutées à l'ENSP de 1994-1995 avaient trait à la nutrition. Ces questions étaient axées sur deux messages clés portant sur une saine alimentation (augmenter la consommation de féculents et de fibres et réduire la consommation de matières grasses), ainsi que sur les habitudes alimentaires auto-évaluées, la taille et le poids autodéclarés et les sources d'information sur la nutrition.

Canada

M121

IMPORTANT NOTE CONCERNING THE FOLLOWING PAGES

THE PAGES WHICH FOLLOW HAVE BEEN FILMED TWICE IN ORDER TO OBTAIN THE BEST REPRODUCTIVE QUALITY

USERS SHOULD CONSULT ALL THE PAGES REPRODUCED ON THE FICHE IN ORDER TO OBTAIN A COMPLETE READING OF THE TEXT.

REMARQUE IMPORTANTE CONCERNANT LES PAGES QUI SUIVENT

LES PAGES SUIVANTES ONT ÉTÉ REPRODUITES EN DOUBLE AFIN D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE REPRODUCTION

LES UTILISATEURS DOIVENT CONSULTER TOUTES LES PAGES REPRODUITES SUR LA FICHE AFIN D'OBTENIR LA LECTURE DU TEXTE INTÉGRAL

micromedia
a division of IHS Canada

20 Victoria Street
Toronto, Ontario M5C 2N8
Tel.: (416) 362-5211
Toll Free: 1-800-387-2689
Fax: (416) 362-6161
Email: info@micromedia.on.ca

Réduire les matières grasses dans l'alimentation

«Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.»

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Indice de masse corporelle (IMC)
Indice de masse corporelle = poids (kg)/taille (m)^2. Les catégories d'IMC utilisées dans ce rapport sont les suivantes : insuffisance pondérale (IMC <20,0); poids acceptable (IMC de 20,0 à 24,9); surcharge pondérale possible (IMC de 25,0 à 27,0) et surcharge pondérale (IMC >27,0). Vu que les critères de classification de l'IMC ne s'appliquent ni aux enfants, ni aux adolescents, ni aux personnes âgées, ni aux femmes enceintes ou qui allaitent, des groupes ont été exclus des questions d'enquête se rapportant à l'IMC.

Dans l'ensemble du pays, les consommateurs semblent connaître le message «optez pour des aliments moins gras». En fait, selon l'ENSP, de nombreuses personnes se préoccupent de la quantité de matières grasses contenues dans les aliments qu'elles consomment et prennent des mesures pour changer leurs habitudes alimentaires.

Qui se préoccupe de sa consommation de matières grasses?

Plus des deux tiers (68 %) des Canadiens de plus de 12 ans disent qu'ils se préoccupent de la quantité de matières grasses contenues dans leurs aliments. La mesure dans laquelle ils s'en préoccupent varie en fonction de plusieurs facteurs, dont le sexe, l'âge et le revenu. Par exemple :

- les personnes de 45 à 64 ans ont plus tendance que celles des autres groupes d'âge à faire attention à leur consommation de matières grasses, comme en ont témoigné 77 % d'entre elles. Chez les adultes des autres groupes d'âge, beaucoup ont déclaré se soucier également de cette question; leur proportion varie de 63 % chez les 20-24 ans à 73 % chez les 65 ans et plus. Près de la moitié (46 %) des jeunes de 12 à 19 ans signalent se préoccuper des lipides dans leur alimentation;
- moins de femmes et d'hommes présentant une insuffisance pondérale, c.-à-d. les personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 20 (IMC<20) (voir le tableau à gauche) d'après la taille et le poids autodéclarés, indiquent se soucier de leur consommation de matières grasses (68 % des femmes et 42 % des hommes) comparativement aux personnes appartenant aux autres catégories d'IMC;
- les personnes présentant une surcharge pondérale (IMC>27) sont celles qui se préoccupent le plus de la quantité de matières grasses dans les aliments (83 % des femmes, 69 % des hommes).

Préoccupation égale action

La plupart des gens (86 %) qui disent se préoccuper de la quantité de matières grasses dans les aliments prennent des mesures pour la réduire. Parmi ces personnes, les femmes (89 %) sont plus nombreuses que les hommes (83 %) à prendre de telles mesures.

Quel que soit leur niveau de revenu ou l'endroit où ils vivent, les Canadiens qui se préoccupent de leur consommation de lipides déclarent apporter des changements dans leurs habitudes alimentaires. Dans le même ordre d'idée, les Canadiens de toutes les catégories pondérales sont unanimes à déclarer prendre des mesures pour réduire la quantité de matières grasses dans leur alimentation.

La proportion de Canadiens prenant des mesures pour réduire leur consommation de matières grasses augmente de façon stable au fur et à mesure qu'ils avancent en âge. Alors que 86 % des personnes de 20 à 24 ans qui se préoccupent de cette question indiquent prendre des mesures pour diminuer l'apport total en matières grasses de leur régime alimentaire, plus de neuf Canadiens sur dix (92 %) de 65 ans et plus signalent prendre des mesures à cet effet.

Les mesures que les gens prennent...

Plus de la moitié de tous les Canadiens qui se soucient de la quantité de lipides dans leur alimentation disent prendre au moins six des mesures suivantes pour la réduire :

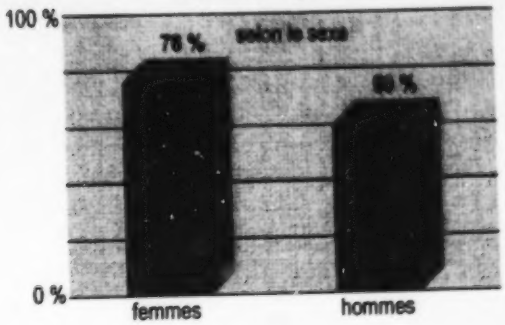
Mesures les plus fréquemment mentionnées...

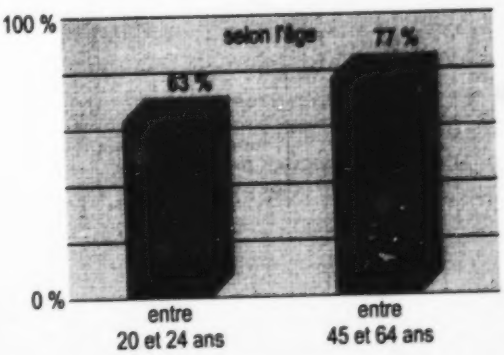
• utiliser moins de beurre, d'huile, de sauce à salade	81 %
• manger moins d'aliments frits à la poêle ou en grande friture	80 %
• manger des viandes, de la volaille et du poisson plus maigres	79 %
• consommer moins de produits laitiers à teneur élevée en matières grasses	71 %
• consommer davantage de produits laitiers à faible teneur en matières grasses	67 %
• consommer moins de grignotines telles que les chips et les tablettes de chocolat	64 %
• opter pour des aliments à plus faible teneur en matières grasses	61 %
• manger des aliments cuits au four, grillés ou cuits au micro-ondes	60 %

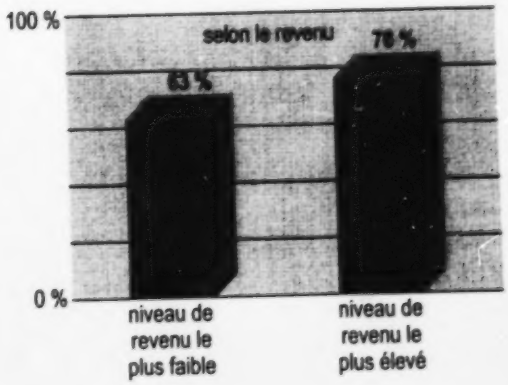
Mesures les moins fréquemment mentionnées...

• réduire la consommation de noix et de graines	34 %
• utiliser des substituts de la viande	28 %

Qui se préoccupe de sa consommation de matières grasses?







Ce que les gens disent...

De nombreux Canadiens pensent que les aliments à teneur moins élevée en matières grasses :

• sont faciles à trouver	79 %
• sont faciles à apprêter	65 %
• ont un bon goût	57 %

De plus, selon 64 % des répondants, les étiquettes des produits indiquent la teneur en matières grasses. Relativement peu de gens (36 %) pensent que les aliments à faible teneur en matières grasses coûtent cher.

Réduire les matières grasses dans l'alimentation

«Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.»

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Indice de masse corporelle (IMC)
Indice de masse corporelle = poids (kg)/taille $(m)^2$. Les catégories d'IMC utilisées dans ce rapport sont les suivantes : insuffisance pondérale (IMC <20,0); poids acceptable (IMC de 20,0 à 24,9); surcharge pondérale possible (IMC de 25,0 à 27,0) et surcharge pondérale (IMC >27,0). Vu que les critères de classification de l'IMC ne s'appliquent ni aux enfants, ni aux adolescents, ni aux personnes âgées, ni aux femmes enceintes ou qui allaitent, ces groupes ont été exclus des questions d'enquête se rattachant à l'IMC.

Dans l'ensemble du pays, les consommateurs semblent connaître le message «optez pour des aliments moins gras». En fait, selon l'ENSP, de nombreuses personnes se préoccupent de la quantité de matières grasses contenues dans les aliments qu'elles consomment et prennent des mesures pour changer leurs habitudes alimentaires.

Qui se préoccupe de sa consommation de matières grasses?

Plus des deux tiers (68 %) des Canadiens de plus de 12 ans disent qu'ils se préoccupent de la quantité de matières grasses contenues dans leurs aliments. La mesure dans laquelle ils s'en préoccupent varie en fonction de plusieurs facteurs, dont le sexe, l'âge et le revenu. Par exemple :

- les personnes de 45 à 64 ans ont plus tendance que celles des autres groupes d'âge à faire attention à leur consommation de matières grasses, comme en ont témoigné 77 % d'entre elles. Chez les adultes des autres groupes d'âge, beaucoup ont déclaré se soucier également de cette question; leur proportion varie de 63 % chez les 20-24 ans à 73 % chez les 65 ans et plus. Près de la moitié (46 %) des jeunes de 12 à 19 ans signalent se préoccuper des lipides dans leur alimentation;
- moins de femmes et d'hommes présentant une insuffisance pondérale, c.-à-d. les personnes dont l'indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 20 (IMC<20) (voir le tableau à gauche) d'après la taille et le poids autodéclarés, indiquent se soucier de leur consommation de matières grasses (68 % des femmes et 42 % des hommes) comparativement aux personnes appartenant aux autres catégories d'IMC;
- les personnes présentant une surcharge pondérale (IMC>27) sont celles qui se préoccupent le plus de la quantité de matières grasses dans les aliments (83 % des femmes, 69 % des hommes).

Préoccupation égale action

La plupart des gens (86 %) qui disent se préoccuper de la quantité de matières grasses dans les aliments prennent des mesures pour la réduire. Parmi ces personnes, les femmes (89 %) sont plus nombreuses que les hommes (83 %) à prendre de telles mesures.

Quel que soit leur niveau de revenu ou l'endroit où ils vivent, les Canadiens qui se préoccupent de leur consommation de lipides déclarent apporter des changements dans leurs habitudes alimentaires. Dans le même ordre d'idée, les Canadiens de toutes les catégories pondérales sont unanimes à déclarer prendre des mesures pour réduire la quantité de matières grasses dans leur alimentation.

La proportion de Canadiens prenant des mesures pour réduire leur consommation de matières grasses augmente de façon stable au fur et à mesure qu'ils avancent en âge. Alors que 86 % des personnes de 20 à 24 ans qui se préoccupent de cette question indiquent prendre des mesures pour diminuer l'apport total en matières grasses de leur régime alimentaire, plus de neuf Canadiens sur dix (92 %) de 65 ans et plus signalent prendre des mesures à cet effet.

Les mesures que les gens prennent...

Plus de la moitié de tous les Canadiens qui se soucient de la quantité de lipides dans leur alimentation disent prendre au moins six des mesures suivantes pour la réduire :

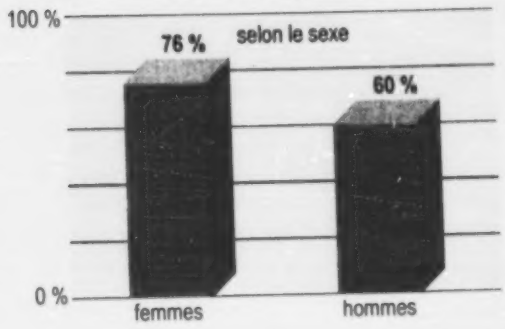
Mesures les plus fréquemment mentionnées...

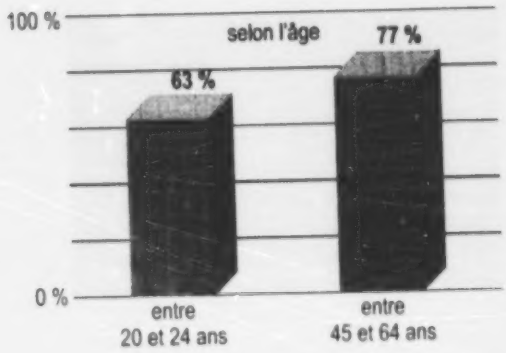
- utiliser moins de beurre, d'huile, de sauce à salade 81 %
- manger moins d'aliments frits à la poêle ou en grande friture 80 %
- manger des viandes, de la volaille et du poisson plus maigres 79 %
- consommer moins de produits laitiers à teneur élevée en matières grasses 71 %
- consommer davantage de produits laitiers à faible teneur en matières grasses 67 %
- consommer moins de grignotines telles que les chips et les tablettes de chocolat 64 %
- opter pour des aliments à plus faible teneur en matières grasses 61 %
- manger des aliments cuits au four, grillés ou cuits au micro-ondes 60 %

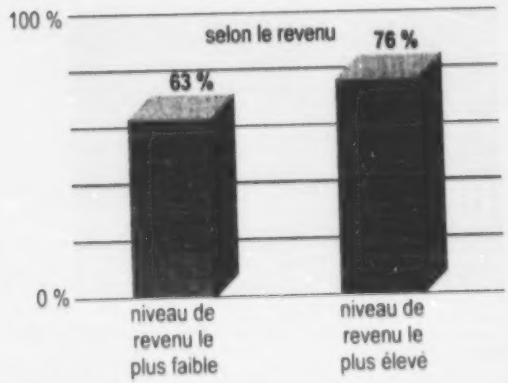
Mesures les moins fréquemment mentionnées...

- réduire la consommation de noix et de graines 34 %
- utiliser des substituts de la viande 28 %

Qui se préoccupe de sa consommation de matières grasses?







Ce que les gens disent...

De nombreux Canadiens pensent que les aliments à teneur moins élevée en matières grasses :

- sont faciles à trouver 79 %
- sont faciles à apprêter 65 %
- ont un bon goût 57 %

De plus, selon 64 % des répondants, les étiquettes des produits indiquent la teneur en matières grasses. Relativement peu de gens (36 %) pensent que les aliments à faible teneur en matières grasses coûtent cher.

Augmenter l'apport en féculents et en fibres

«Donnez la plus grande part aux produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.»

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Donner la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits est une façon pratique pour les Canadiens d'augmenter leur apport en glucides (féculents) et en fibres. D'après les résultats de l'ENSP, nombreux sont les Canadiens qui ont entendu le message leur recommandant de consommer davantage de ces aliments et qui donnent suite à cette recommandation.

Qui se préoccupe de sa consommation de féculents et de fibres?

Près de la moitié (44 %) des Canadiens disent qu'ils se préoccupent de leur consommation de féculents et de fibres. Plus précisément :

- plus de la moitié des Canadiens de 65 ans et plus se soucient de consommer suffisamment de féculents et de fibres (55 %) – comparativement à 36 % seulement des personnes de 20 à 24 ans;
- les groupes d'âge plus jeunes semblent accorder moins d'attention à cette question – 25 % des jeunes de 12 à 19 ans indiquent qu'ils se soucient de l'apport en féculents et en fibres.

Mesures prises concernant la consommation de féculents et de fibres

Trois Canadiens sur cinq (60 %) disant se soucier de la quantité de féculents et de fibres qu'ils consomment prennent des mesures à ce sujet. Dans ce groupe :

- 64 % des personnes se situant dans la catégorie de revenu élevé prennent des mesures pour accroître leur apport en féculents et en fibres, comparativement à 54 % dans la catégorie de faible revenu;
- plus de femmes (64 %) que d'hommes (54 %) prennent des mesures pour augmenter leur consommation de féculents et de fibres;
- la proportion des adultes prenant des mesures pour consommer davantage de féculents et de fibres augmente avec l'âge (allant de 59 % chez les 20-24 ans à 62 % chez les 45-64 ans), bien qu'elle diminue légèrement (57 %) chez les personnes de 65 ans et plus;
- parmi tous les groupes d'âge, les adolescents sont ceux qui sont les moins nombreux à augmenter l'apport en féculents et en fibres (40 % d'entre eux prennent des mesures à cet effet).

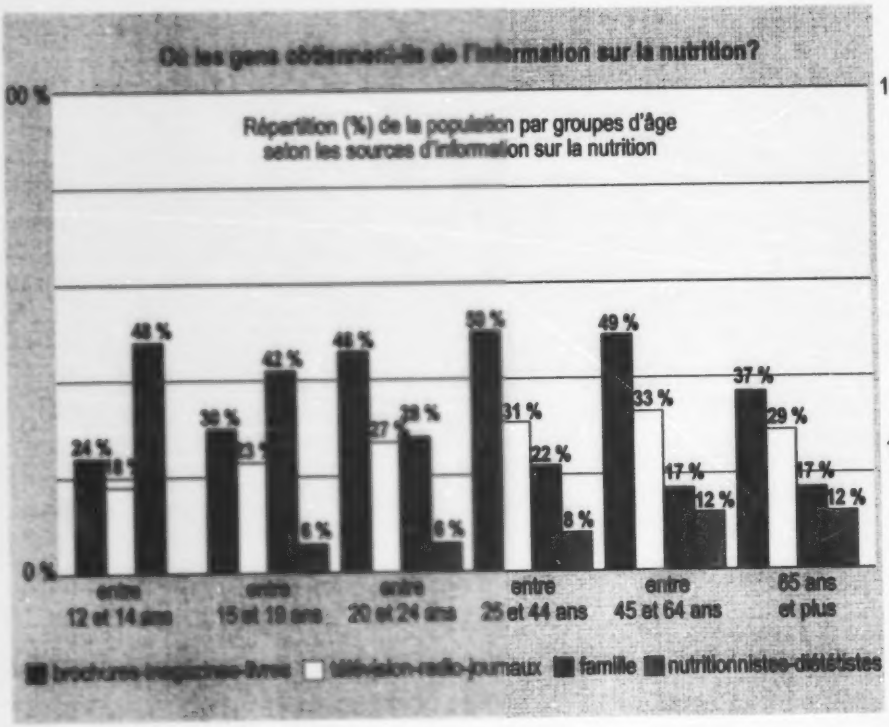
Consommer davantage de féculents et de fibres

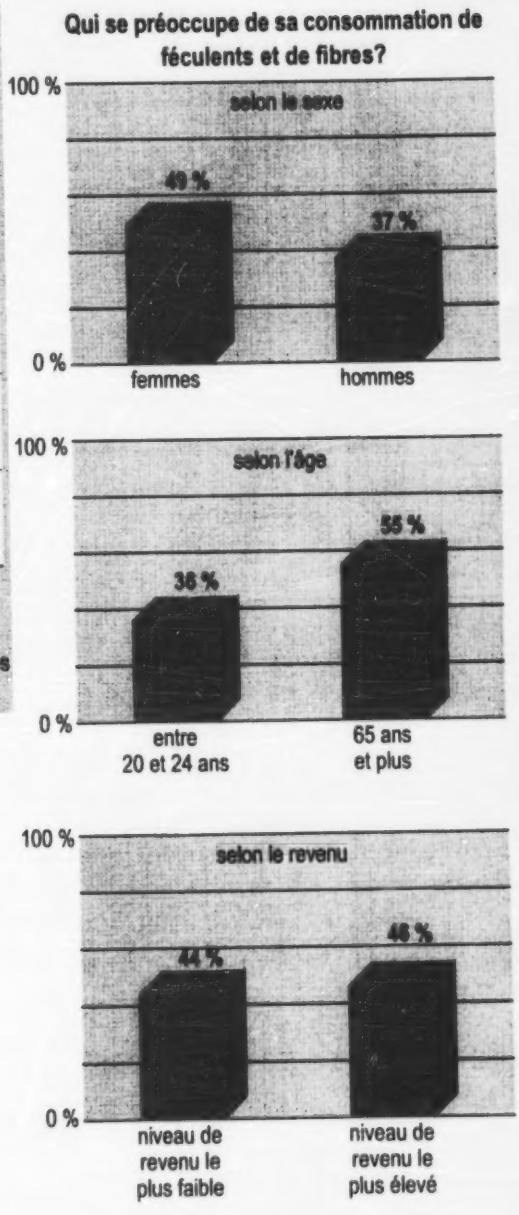
Les mesures visant à augmenter la consommation de féculents et de fibres les plus fréquemment signalées (parmi les personnes qui se soucient de cette question) sont les suivantes :

	femmes	hommes
• manger des fruits et des légumes à la plupart des repas	86 %	84 %
• manger des produits céréaliers de grain entier	80 %	78 %
• réduire la consommation de viande	64 %	54 %
• choisir des aliments à teneur élevée en fibres	55 %	53 %
• utiliser pour la boulangerie et la pâtisserie des farines de blé entier et du son	45 %	37 %
• utiliser des substituts de la viande	35 %	31 %

Où les gens obtiennent-ils de l'information sur la nutrition?

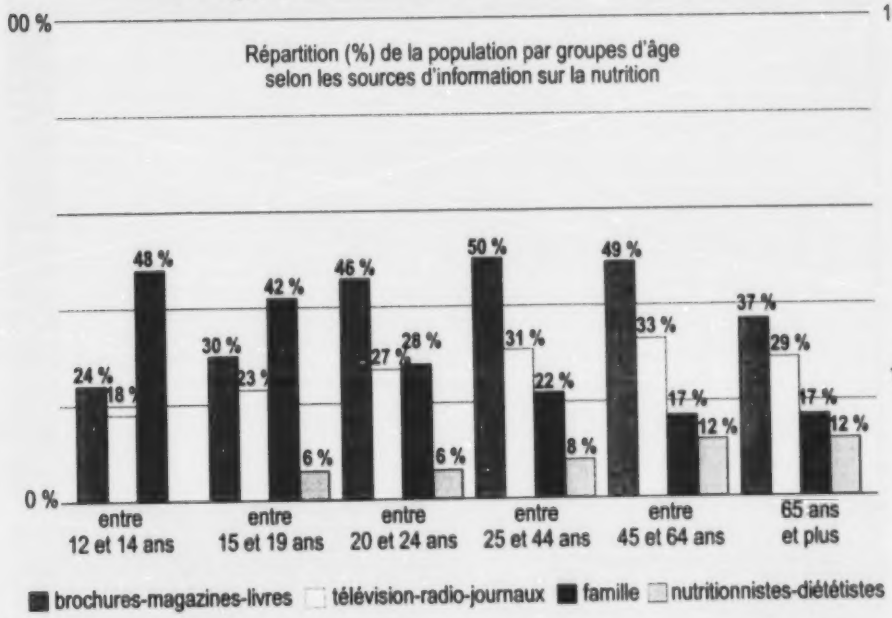
Selon les résultats de l'ENSP de 1994-1995, bon nombre de Canadiens sont au courant des messages véhiculés au sujet d'une saine alimentation. Mais où obtiennent-ils leur information?

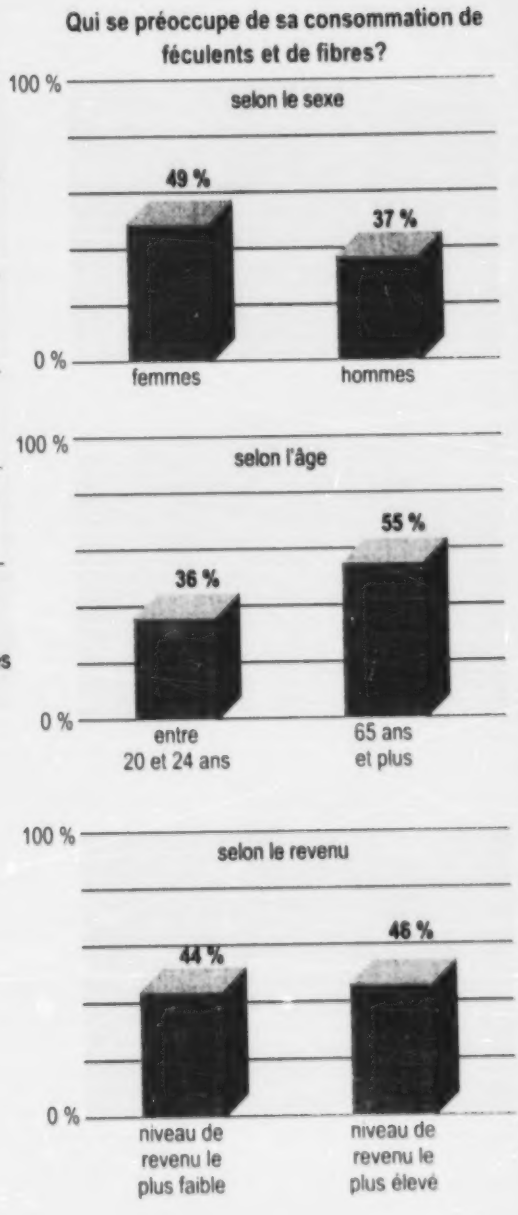


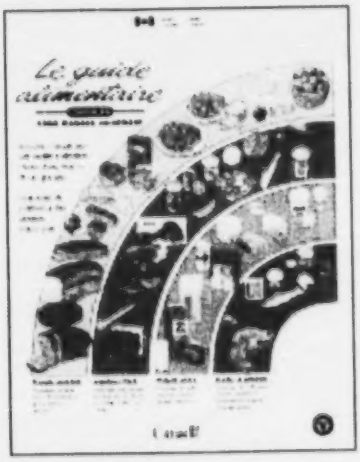


Où les gens obtiennent-ils de l'information sur la nutrition?

Selon les résultats de l'ENSP de 1994-1995, bon nombre de Canadiens sont au courant des messages véhiculés au sujet d'une saine alimentation. Mais où obtiennent-ils leur information?



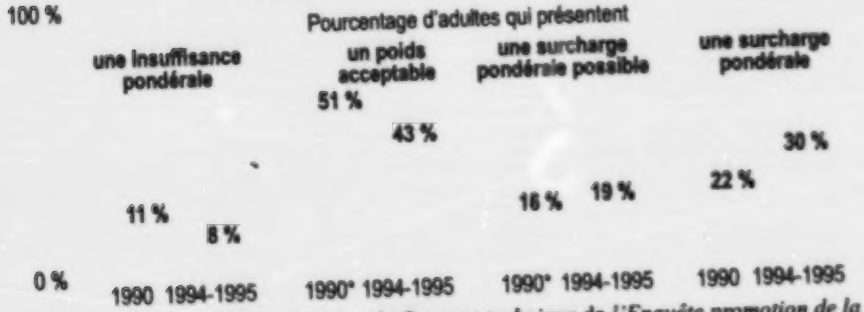




Les Canadiens et leur poids

La taille et le poids autodéclarés dans le cadre de l'ENSP ont servi à calculer l'indice de masse corporelle (IMC). De façon générale, on considère que l'IMC est une façon simple et assez juste d'évaluer le poids corporel du point de vue des risques potentiels pour la santé. (Voir la description des catégories d'IMC donnée au tableau de la page 2.)

Évolution du poids entre 1990 et 1994-1995



*Les données de 1990 sont tirées du *Rapport technique* de *l'Enquête promotion de la santé (1990)* de Santé Canada. Selon cette enquête, le poids acceptable se situe entre 20,0 et 25,0, et la surcharge pondérale possible entre 25,1 et 27,0.

Trente pour cent des Canadiens de 20 à 64 ans présentent une surcharge pondérale. Alors que 20 % des hommes âgés de 20 à 24 ans se situent dans la catégorie des personnes ayant une surcharge pondérale, cette proportion passe à 43 % chez les hommes de 55 à 64 ans. La même tendance est observée chez les femmes (seulement 17 % des femmes de 20 à 24 ans présentent une surcharge pondérale, comparativement à 35 % de celles qui ont entre 55 et 64 ans.

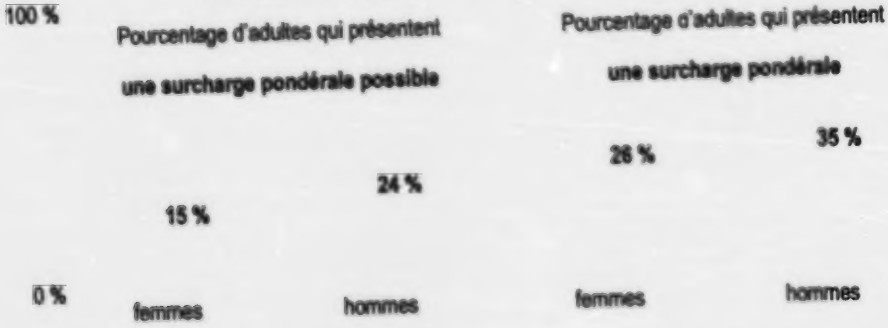
En revanche, la proportion de Canadiens, en particulier de femmes, présentant une insuffisance pondérale a diminué par rapport à 1990. En 1990, le taux de femmes se classant dans cette catégorie était de 18 %; en 1994-1995, ce taux était tombé à 12 %.

Qui essaie de perdre du poids?

En 1994-1995, deux femmes sur cinq (40 %) et près d'un homme sur quatre (23 %) essayaient de perdre du poids. Les Canadiens commencent jeunes à vouloir perdre du poids (chez les 12-14 ans, 27 % des filles et 14 % des garçons signalent essayer de perdre du poids). Qui d'autre tente d'en perdre?

- 70 % des femmes et 48 % des hommes qui présentent une surcharge pondérale veulent maigrir;
- de façon générale, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à vouloir perdre du poids, et ce, dans toutes les catégories de poids, y compris 63 % des femmes présentant une surcharge pondérale possible comparativement à 26 % des hommes de cette catégorie;
- même les personnes qui ont un poids acceptable tentent d'en perdre (y compris 37 % des femmes ayant un poids acceptable, comparativement à 8 % seulement des hommes qui font partie de cette catégorie).

Les femmes et les hommes – deux poids, deux mesures



Les Canadiens et leurs habitudes alimentaires?

Dans le cadre de l'ENSP de 1994-1995, on a demandé aux Canadiens de tous les âges d'évaluer leurs habitudes alimentaires. Près de la moitié d'entre eux (46 %) ont dit que leurs habitudes alimentaires étaient «excellentes» ou «très bonnes». Il semble qu'il y ait un lien entre, d'une part, la façon dont les gens évaluent leurs habitudes alimentaires et, d'autre part, l'âge et le revenu. Par exemple :

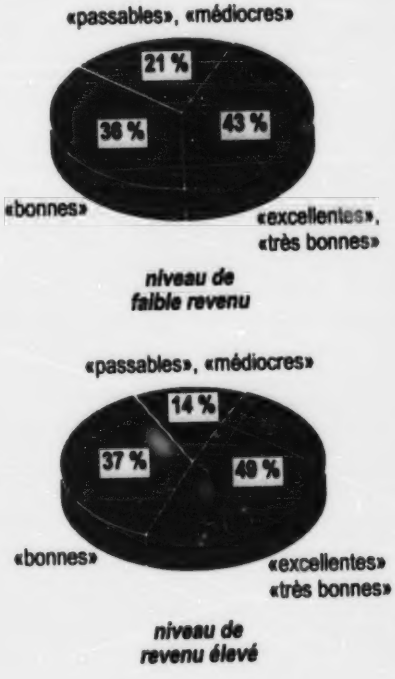
- alors que 36 % des jeunes adultes de 20 à 24 ans indiquent avoir d'«excellentes» ou de «très bonnes» habitudes alimentaires, chez les adultes âgés de 65 ans et plus, cette proportion augmente pour passer à 58 %;
- les personnes dans la catégorie de revenu élevé sont moins nombreuses (14 %) à juger que leurs habitudes alimentaires sont «passables» ou «médiocres» que celles qui se situent dans la catégorie de faible revenu (21 %).

En ce qui concerne la diminution des matières grasses dans l'alimentation et l'augmentation de la consommation de féculents et de fibres, l'enquête révèle ce qui suit :

- 72 % des Canadiens qui considèrent que leurs habitudes alimentaires sont «excellentes» ou «très bonnes» se soucient de leur consommation de matières grasses parmi eux, 90 % prennent des mesures pour consommer moins de matières grasses;
- 59 % des personnes qui jugent que leurs habitudes alimentaires sont «passables» ou «médiocres» se préoccupent des matières grasses contenues dans les aliments, 77 % d'entre elles prennent des mesures pour réduire leur consommation de matières grasses;
- près de la moitié (48 %) des Canadiens qui considèrent que leurs habitudes alimentaires sont «excellentes» ou «très bonnes» indiquent qu'ils se préoccupent de leur consommation de féculents et de fibres. Par comparaison, un peu plus du tiers (35 %) seulement des personnes qui cotent leurs habitudes alimentaires comme étant «passables» ou «médiocres» se préoccupent de cette question;
- tout comme dans le cas des matières grasses, les personnes qui jugent que leurs habitudes alimentaires sont «excellentes» ou «très bonnes» sont plus nombreuses à prendre des mesures pour augmenter leur consommation de féculents et de fibres (62 %, par comparaison à 56 % pour les personnes qui considèrent que leurs habitudes alimentaires sont «passables» ou «médiocres»).

Revenu et auto-évaluation des habitudes alimentaires

Mes habitudes alimentaires sont...



M121

IMPORTANT NOTE CONCERNING THE FOLLOWING PAGES

THE PAGES WHICH FOLLOW HAVE BEEN FILMED TWICE IN ORDER TO OBTAIN THE BEST REPRODUCTIVE QUALITY

USERS SHOULD CONSULT ALL THE PAGES REPRODUCED ON THE FICHE IN ORDER TO OBTAIN A COMPLETE READING OF THE TEXT.

REMARQUE IMPORTANTE CONCERNANT LES PAGES QUI SUIVENT

LES PAGES SUIVANTES ONT ÉTÉ REPRODUITES EN DOUBLE AFIN D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE REPRODUCTION

LES UTILISATEURS DOIVENT CONSULTER TOUTES LES PAGES REPRODUITES SUR LA FICHE AFIN D'OBTENIR LA LECTURE DU TEXTE INTÉGRAL

micromedia
a division of IHS Canada

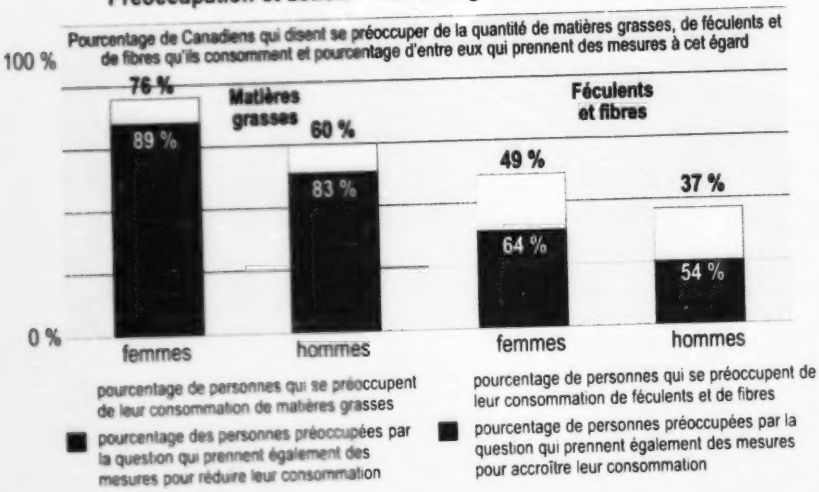
20 Victoria Street
Toronto, Ontario M5C 2N8
Tel.: (416) 362-5211
Toll Free: 1-800-387-2689
Fax: (416) 362-6161
Email: info@micromedia.on.ca

Résumé

En général, les habitudes alimentaires des Canadiens changent dans le sens des recommandations actuelles. Les messages de saine alimentation incitent un grand nombre de consommateurs à prendre des mesures à cet égard.

Les résultats de l'enquête semblent indiquer que le public non seulement comprend les messages transmis, mais qu'il prend aussi des mesures concrètes pour modifier ses comportements et ses habitudes en matière d'alimentation. De toute évidence, il faut poursuivre les efforts visant à toucher davantage de Canadiens et Canadiennes. En particulier, il faut diffuser sur une plus grande échelle les messages recommandant une augmentation de la consommation de féculents et de fibres dans le cadre d'une saine alimentation. Il est également important de faire des recommandations significatives afin d'aider davantage les consommateurs, en particulier les hommes, à prendre des mesures pour réduire la quantité de matières grasses dans leur alimentation. Enfin, le fait que beaucoup de gens présentent encore un excès pondéral requiert qu'on y porte attention.

Préoccupation et action – matières grasses, féculents et fibres


Pourcentage de Canadiens qui disent se préoccuper de la quantité de matières grasses, de féculents et de fibres qu'ils consomment et pourcentage d'entre eux qui prennent des mesures à cet égard
100 %
0 %
Matières grasses
Féculents et fibres
76 %
89 %
60 %
83 %
49 %
64 %
37 %
54 %
femmes
hommes
femmes
hommes
pourcentage de personnes qui se préoccupent de leur consommation de matières grasses
pourcentage des personnes préoccupées par la question qui prennent également des mesures pour réduire leur consommation
pourcentage de personnes qui se préoccupent de leur consommation de féculents et de fibres
pourcentage de personnes préoccupées par la question qui prennent également des mesures pour accroître leur consommation

Pour plus d'information...

L'analyse effectuée jusqu'à présent n'est qu'un début. Étant donné la taille importante de son échantillon, l'ENSP est une source de données qu'on pourrait étudier plus à fond au moyen de sous-échantillons de la population (par exemple jeunes, femmes, catégories de revenu) ou d'une analyse transversale selon des méthodes qui permettraient de mieux comprendre les consommateurs. On aurait avantage à poursuivre l'analyse et la synthèse des données de l'ENSP. La récente Initiative de démocratisation de données (IDD) a facilité l'accès aux données. Cette initiative permet à toutes les universités et aux centres de promotion de la santé affiliés à une université qui participent à l'IDD d'avoir gratuitement accès au fichier de microdonnées qui contient les questions supplémentaires de l'ENSP de 1994-1995. Pour plus d'information, on peut communiquer avec la bibliothèque de l'université ou avec l'Initiative de démocratisation de données de Statistique Canada au (613) 951-5904. Les autres secteurs intéressés à avoir accès aux données de l'ENSP peuvent communiquer avec Statistique Canada, en appelant au numéro suivant : (613) 951-1653.

Sources

Santé et Bien-être social Canada. *Recommandations sur la nutrition... Un appel à l'action.* Ottawa, Ministère d'Approvisionnements et Services Canada, 1991.

Santé et Bien-être social Canada, Stephens T., Fowler Graham D., rédacteurs. *Enquête promotion de la santé, 1990 : Rapport technique.* Ottawa, Ministère d'Approvisionnements et Services Canada, 1993.

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.* Ottawa, Ministère d'Approvisionnements et Services Canada, 1992.

Santé Canada. *Report on the 1994-1995 National Population Health Survey: Nutrition Component* 1996 (rapport non publié de l'Unité des programmes de nutrition).

Données d'exploitation spéciales tirées des données sur la nutrition de l'ENSP.

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Also available in English under the title **Canadians and Healthy Eating:** *how are we doing?*

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997

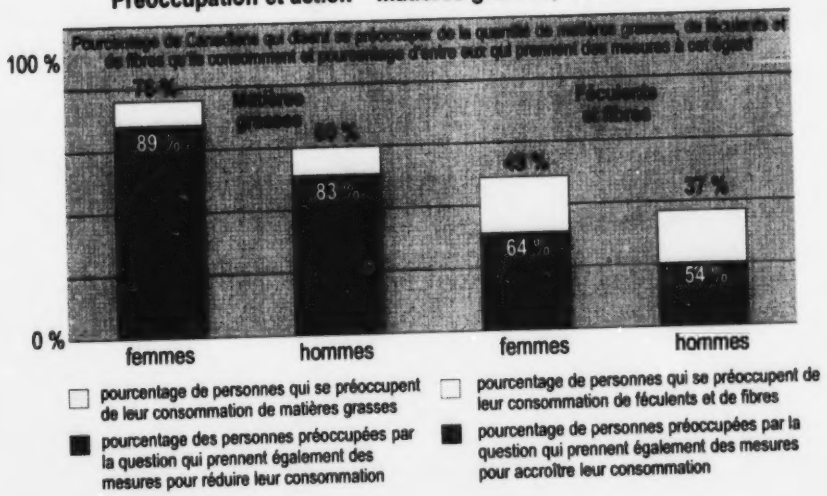
N° de cat. : H49-107/1997F
ISBN : 0-662-81997-7

Résumé

En général, les habitudes alimentaires des Canadiens changent dans le sens des recommandations actuelles. Les messages de saine alimentation incitent un grand nombre de consommateurs à prendre des mesures à cet égard.

Les résultats de l'enquête semblent indiquer que le public non seulement comprend les messages transmis, mais qu'il prend aussi des mesures concrètes pour modifier ses comportements et ses habitudes en matière d'alimentation. De toute évidence, il faut poursuivre les efforts visant à toucher davantage de Canadiens et Canadiennes. En particulier, il faut diffuser sur une plus grande échelle les messages recommandant une augmentation de la consommation de féculents et de fibres dans le cadre d'une saine alimentation. Il est également important de faire des recommandations significatives afin d'aider davantage les consommateurs, en particulier les hommes, à prendre des mesures pour réduire la quantité de matières grasses dans leur alimentation. Enfin, le fait que beaucoup de gens présentent encore un excès pondéral requiert qu'on y porte attention.

Préoccupation et action – matières grasses, féculents et fibres


100 %
0 %
89 %
83 %
64 %
54 %
femmes
hommes
femmes
hommes
pourcentage de personnes qui se préoccupent de leur consommation de matières grasses
pourcentage des personnes préoccupées par la question qui prennent également des mesures pour réduire leur consommation
pourcentage de personnes qui se préoccupent de leur consommation de féculents et de fibres
pourcentage de personnes préoccupées par la question qui prennent également des mesures pour accroître leur consommation

Pour plus d'information...

L'analyse effectuée jusqu'à présent n'est qu'un début. Étant donné la taille importante de son échantillon, l'ENSP est une source de données qu'on pourrait étudier plus à fond au moyen de sous-échantillons de la population (par exemple jeunes, femmes, catégories de revenu) ou d'une analyse transversale selon des méthodes qui permettraient de mieux comprendre les consommateurs. On aurait avantage à poursuivre l'analyse et la synthèse des données de l'ENSP. La récente Initiative de démocratisation de données (IDD) a facilité l'accès aux données. Cette initiative permet à toutes les universités et aux centres de promotion de la santé affiliés à une université qui participent à l'IDD d'avoir gratuitement accès au fichier de microdonnées qui contient les questions supplémentaires de l'ENSP de 1994-1995. Pour plus d'information, on peut communiquer avec la bibliothèque de l'université ou avec l'Initiative de démocratisation de données de Statistique Canada au (613) 951-5904. Les autres secteurs intéressés à avoir accès aux données de l'ENSP peuvent communiquer avec Statistique Canada, en appelant au numéro suivant : (613) 951-1653.

Sources

Santé et Bien-être social Canada. *Recommandations sur la nutrition... Un appel à l'action*. Ottawa, Ministère d'Approvisionnements et Services Canada, 1991.

Santé et Bien-être social Canada, Stephens T., Fowler Graham D., rédacteurs. *Enquête promotion de la santé, 1990 : Rapport technique*. Ottawa, Ministère d'Approvisionnements et Services Canada, 1993.

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, Ministère d'Approvisionnements et Services Canada, 1992.

Santé Canada. *Report on the 1994-1995 National Population Health Survey: Nutrition Component* 1996 (rapport non publié de l'Unité des programmes de nutrition).

Données d'exploitation spéciales tirées des données sur la nutrition de l'ENSP.

Publication autorisée par le ministre de la Santé.

Also available in English under the title **Canadians and Healthy Eating:** *how are we doing?*

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997

N° de cat. : H49-107/1997F
ISBN : 0-662-81997-7